

آیین نامه برگزاری مسابقات ورزشی دانشگاه‌های شمال شرق کشور (منطقه ۹)

- تمامی بازیکنان باید در اپلیکیشن واتساپ آی دی کاربری داشته باشد.
- دانشجویان باید به صورت افقی و با گوشی همراه خود از حرکات فیلمبرداری نمایند.
- پوشیدن لباس ورزشی مناسب با شئونات اسلامی و پوشش اسلامی کامل لازم می باشد.
- دانشجویان پسر: کفش، تی شرت و شلوار یا کاپشن و شلوار ورزشی
- دانشجویان دختر: کفش، مانتو و شلوار یا کاپشن بلند و شلوار ورزشی
- ارسال کارت دانشجویی هر شرکت کننده در واتساپ ضروری است.
- دانشجوی ابتدا در مقابل دوربین کارت دانشجویی خود را مقابل دوربین نشان داده و با جمله سلام من.....هستم خود را معرفی و حرکت را آغاز می نماید.
- به نفرات اول تا سوم حکم و جایزه اهدا خواهد شد.

رشته ورزشی آمادگی جسمانی پسران:

- حرکت پروانه (۲۵ تکرار)
- زانوبلند (۲۰ تکرار)
- دراز و نشست (۲۵ تکرار)
- آیتم های مسابقه بایستی پشت سر هم و بدون وقفه انجام شود.
- به کمترین زمان اجرا جوایزی اهدا خواهد شد.
- شروع از زمان حرکت پروانه می باشد.

نحوه اجرای صحیح :

۱- در حرکت پروانه ، ابتدا دست ها در کنار بدن قرار دارد، با شروع حرکت دست ها در بالای سر به هم برخورد می کند همزمان پاها بیشتر از عرض شانه باز می شود، در ادامه دست ها در کنار بدن قرار می گیرد و پاها جفت می شود (۲۵ تکرار).

خطاها: عدم هماهنگی دست ها و پاها - عدم برخورد دست ها در پایین به کنار پاها و بالای سر به یکدیگر باز شدن پا کمتر از عرض شانه

۲-در صورت خطا در اجرای هر حرکت، به ازای هر خطا ۲ ثانیه و به ازای هر حرکت انجام نشده ۴ ثانیه به زمان انتهایی اضافه می گردد.

حرکت زانو بلند: ابتدا زانوی سمت چپ را به صورت خم بالا می آید سپس زانوی سمت راست به صورت خم بالا می آید بطوری که ران با سطح افق موازی شود. (۲۰ تکرار متناوب ، هر پا ۱۰ تکرار)
خطا: سطح زانوی بالا آمده از سطح لگن پایین تر باشد. (ران با سطح افق موازی نشود)

۲-دراز و نشست:

انجام حرکت دراز و نشست با بطری آب ۱/۵ لیتری

ابتدا ورزشکار در حالت نشسته بطری آب را به صورت افقی در جلوی ساق پا در دست نگه داشته و حرکت دراز و نشست را برای ۲۵ تکرار انجام می دهد. هنگام پایین رفتن کتف ها باید با زمین تماس پیدا کنند و همزمان بطری آب نیز به زمین برخورد کند و هنگام بالا آمدن نیز بطری آب باید به مچ پا برخورد کند.

خطاها: عدم برخورد سر و کتف با زمین

عدم برخورد بطری در بالای سر روی زمین و در جلو روی مچ پا ، نبودن کف پا روی زمین، جداسدن باسن از زمین در صورت خطا در اجرای هر حرکت، به ازای هر خطا ۲ ثانیه و به ازای هر حرکت انجام نشده ۴ ثانیه به زمان انتهایی اضافه می گردد.

دقت کنید بطری آب باید پر از آب باشد، در غیر اینصورت امتیاز آیتم در نظر گرفته نمی شود.

رشته روپایی پسران:

مسابقه به صورت انفرادی برگزار می شود.

مسابقه با توپ استاندارد چمنی برگزار می گردد.

شرکت کنندگان باید در قاب دوربین حضور داشته باشند.

زمان اجرای حرکت ۳۰ ثانیه می باشد. ورزشکاری که بیشترین روپایی را بزند برنده مسابقه خواهد بود.

ترتیب زدن روپایی با پاها مهم نیست و به زمین افتادن توپ خطا محسوب نمی شود.

شروع تایم ۳۰ ثانیه از اولین تماس با توپ آغاز و محاسبه خواهد شد.

رشته آمادگی جسمانی دختران:

- حرکت پروانه (۱۶ تکرار)
- زانوبلند (۱۶ تکرار)
- دراز و نشست (۱۶ تکرار)
- آیتم های مسابقه بایستی پشت سر هم و بدون وقفه انجام شود.
- به کمترین زمان اجرا جوایزی اهدا خواهد شد.
- شروع از زمان حرکت پروانه می باشد.

نحوه اجرای صحیح :

۱- در حرکت پروانه ، ابتدا دست ها در کنار بدن قرار دارد، با شروع حرکت دست ها در بالای سر به هم برخورد می کند همزمان پاها بیشتر از عرض شانه باز می شود، در ادامه دست ها در کنار بدن قرار می گیرد و پاها جفت می شود (۱۶ تکرار).

خطاها: عدم هماهنگی دست ها و پاها - عدم برخورد دست ها در پایین به کنار پاها و بالای سر به یکدیگر. باز شدن پاها کمتر از عرض شانه

در صورت خطا در اجرای هر حرکت، به ازای هر خطا ۲ ثانیه و به ازای هر حرکت انجام نشده ۴ ثانیه به زمان انتهایی اضافه می گردد.

۲- حرکت زانو بلند: ابتدا زانوی سمت چپ را به صورت خم بالا می آید سپس زانوی سمت راست به صورت خم بالا می آید بطوری که ران با سطح افق موازی شود تا ۱۶ تکرار متناوب.

خطا: سطح زانوی بالا آمده از سطح لگن پایین تر باشد. (ران با سطح افق موازی نشود)

۲- دراز و نشست:

انجام حرکت دراز و نشست با بطری آب ۱/۵ لیتری

ابتدا ورزشکار در حالت نشسته بطری آب را به صورت افقی در جلوی ساق پا در دست نگه داشته و حرکت دراز و نشست را برای ۱۶ تکرار انجام می دهد. بطوری که هنگام پایین رفتن کتف ها و سر با زمین تماس پیدا کنند و بطری آب نیز به زمین برخورد کند. و هنگام بالا آمدن ، بطری آب به مچ پا زده شود.

خطاها: عدم برخورد سر و کتف با زمین

عدم برخورد بطری در بالای سر روی زمین و در جلو روی مچ پا ، نبودن کف پا روی زمین، جداشدن باسن از زمین در صورت خطا در اجرای هر حرکت، به ازای هر خطا ۲ ثانیه و به ازای هر حرکت انجام نشده ۴ ثانیه به زمان انتهایی اضافه می گردد.

دقت کنید بطری آب باید پر از آب باشد، در غیر اینصورت امتیاز آیتم در نظر گرفته نمی شود.

رشته طناب زنی دختران

ورزشکار در مدت ۶۰ ثانیه مهارت جاگینگ را اجرا می کند. با عبور تعداد طناب های صحیح از زیر پای راست ، رکورد بازیکن محاسبه می شود.

خطا: در صورتی که اجرای مهارت جاگینگ اساسا غلط اجرا شود.